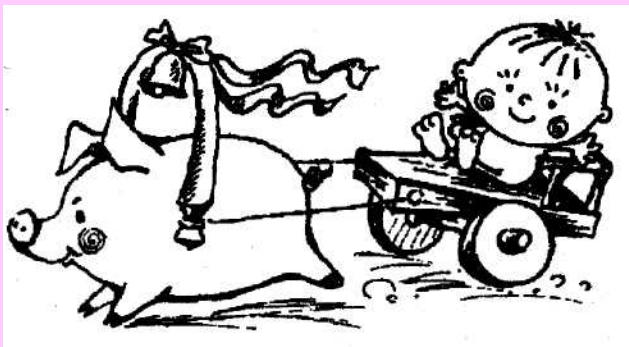


Гиперактивность: как быть?



Проблема гиперактивности детей приобретает всё большую актуальность. Статистические данные показывают: в США- 4-20% гиперактивных детей, в Великобритании – 1-3%, в Китае – 1-13%, в Австралии- 7-10%, в России - 4-18%.

Внешними проявлениями гиперактивности являются невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность. Гиперактивности обычно сопутствуют проблеме во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка, при этом уровень интеллектуального развития детей не зависит от степени гиперактивности и даже может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Рекомендации для родителей

1. Поступки ребенка не умышленны, не следует давать ему реактивных указаний, следует избегать слов нет, нельзя и строить взаимоотношения на понимании и доверии; реагировать на действия ребенка неожиданным приемом, скажем шуткой; повторять свою

просьбу автоматически одними и теми же словами много раз; не настаивать на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за поступок, выслушивать то, что он хочет сказать.

2. В семье необходимо изменить психологический микроклимат, то есть уделять ребенку достаточно эмоционального внимания, проводить досуг вместе, не допуская ссор в присутствии ребенка.

3. Ребёнку необходим чёткий режим дня и место для занятий; как можно чаще показывайте ребенку, как не отвлекаясь, лучше выполнить задание; ограждайте его от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач; избегайте по возможности большого скопления людей, так как переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

4. Ребёнку необходима специальная поведенческая программа, то есть продуманная гибкая система вознаграждений, поощрений за хорошо выполненное задание и наказаний – только не физическое!- за плохое поведение. Разумнее, чтобы малыш спокойно посидел в течении определенного времени (5-10 мин.) в специально отведенном месте.

Игры направленные на снижение гиперактивности.

«Ласковые лапки»

(И.В. Шевцова)

Цель. Снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развивать чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает шесть-семь мелких предметов различной фактуры: кушечек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д., выкладывает их на стол. Ребенку взрослый предлагает оголить руку по локоть, объясняет, что по ней будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Варианты игры: «зверек» может прикасаться к щеке, колену, ладони; можно поменяться с ребенком местами.

«Кричалки - шепталки - молчалки»

(И.В. Шевцова)

Цель. Развивать наблюдательность, умение действовать по правилу, волевую регуляцию.

Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь, «кри-

чалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь, «шепталка», означает, что можно тихо передвигаться и шептаться; синяя ладонь, «молчалка», призывает детей замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Закончить игру следует «молчалками».

«Разговор с руками»

(И.В. Шевцова)

Цель. Научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумага ладони и оживить их - нарисовать глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами. После этого можно затеять беседу с руками: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами, подчеркивая, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение двух-трех дней они постараются делать только хорошие

дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее обговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и его хозяина.

Час «Тишина» и час «Можно»

(Н.Л. Кряжева)

Цель. Дать ребенку возможность сбросить накопившуюся энергию, а взрослому - научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми: когда они устанут или займутся важным для них делом, в группе наступит час «Тишина». Дети будут вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. В награду за это наступает час под названием «Можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д. «Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными для детей. Лучше заранее оговорить, какие действия разрешены, а какие запрещены. С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).